

Foot-Ball Entre Menores

Julio J. Rodrigues

Diretor Técnico Geral da Comissão
Nacional de Ed. Física do Uruguai

Tradução do

Cap. Inacio de Freitas Rolim

Sendo este desporto disputado entre equipes, desde já se pôde estabelecer o limite inferior de idade que pôde ser praticado, pois o interesse pelos jogos de equipe se desperta nos meninos aos 12 ou 13 anos de idade. O limite superior tacitamente fica estabelecido aos 17 anos, pois aos 18 já pôde intervir nas competições entre adultos.

IDADE DA PUBERDADE E DA ADOLESCENCIA

Conforme se vê o periodo da puberdade se acha compreendido na fase de vida, que os meninos começam a praticar jogos que requerem atividade física, jogos de cooperação, de *teams*, etc.

Estes dois limites abarcam um periodo da vida do menino de grande transcendencia, donde experimenta profundas trocas estruturais e funcionais e cujo desenvolvimento normal guarda uma relação direta com a vida futura do homem. Trata-se de idade da puberdade, que transforma o organismo do menino no novo ser de um adolescente. "É" a fase do crescimento em que o germen maduro provoca uma nova elaboração embrionaria *somatica*, afim de amadurecer-lhe inteiramente para completar assim, a função da reprodução" (CRUCHET).

Quando se aproxima a idade da puberdade, o crescimento modifica seu ritmo nos diversos segmentos. Nesta época a atividade do crescimento é mais rapida em uns tecidos, menos em outros nula ou contraria nos demais. É então que alguns órgãos completam a sua integridade.

As trocas que se produzem no menino ou na menina durante a puberdade, alguém os ha comparado com aquêles que se passam com a metamorfose da mariposa. Esta comparação é realmente muito propria para demonstrar a importancia do periodo e dêles devemos tirar sábias lições. O principal objetivo, enquanto ele se encontra em estado de larva, é o de guardar material e energias para o grande acontecimento de transformação que se aproxima. Mas si por qualquer circunstancia, não pôde cumprir normalmente esse fim dado pela natureza, morre no casulo antes de produzir-se a metamorfose ou se transforma em uma mariposa debil e defeituosa.

Com o menino ou a menina succede algo parecido. Durante os anos que precede a idade da puberdade, êles tem a excelente oportunidade de acumular material e vitalidade, para poder passar com exito aquêles perigoso periodo de metamorfose. Si êles despendem esta ocasião ou cumprem medianamente a missão natural de preparação, mais adiante pagarão as consequencias e como as mariposas, se transformam em jovens debéis e defeituosos.

Comumente se diz, que o periodo da puberdade, dura dois anos mais ou menos, mas seus efeitos sobre a nutrição se evidenciaram durante três anos mais.

Aos 13 ou 14 anos os tecidos que ainda são jovens continuam sua formação; êles não têm adquirido ainda a constituição inalteravel do dos adultos. A dupla função de assimilação e desassimilação é extremamente ativa. Os ossos longos crescem longitudinalmente, e os musculos dão a impressão de que se estiram, pois crescem marcadamente em comprimento e muito pouco em sentido transversal.

Os individuos desta idade são ainda meninos, desde o ponto de vista fisiologico. Sua resistencia é debil e sua força muscular é inferior áquela que comparativamente deve-se supôr num individuo da sua altura.

O aumento de comprimento dos ossos e dos musculos traz juntamente um novo ajuste do mecanismo neuro-muscular que os controla. Pelas leis de fisica, sabemos que variando o comprimento dos braços da alavanca, a resistencia e a potencia sofrem alterações. Ao aumentar o comprimento dos ossos, os braços da alavanca que êles formam aumentam e para movê-los se necessita mais força, que os musculos estão incapacitados para fazer. Com êsse crescimento, os centros de coordenação do cerebro, devem ajustar-se ás novas situações creadas pelos musculos. O coração se desenvolve notadamente e quasi alcança sua devida proporção em volume, comparado com o resto dos órgãos. Os pulmões também aumentam sua capacidade, extendendo seus diâmetros transversal e vertical. Mas sem duvida durante este periodo, a função cardiaca e a respiratoria, estão sujeitas á grandes variações.

No sistema nervoso as fibras de associações se desenvolvem com muita rapidês. Os meninos nos primeiros tempos do periodo da puberdade, geralmente debilitados por uma vida confinada não têm uma noção exata das forças e dos recursos fisicos de que em realidade dispõem. Geralmente êles se julgam mais fortes e resistentes do que são. Devido a isso, é mistér dosar muito bem os exercicios e jogos, a ministrar para êsses meninos e evitar que devido os efeitos da emulação ou de estimulo mal entendido, não cometam excessos que trazem graves consequencias para seu organismo.

Um menino pequeno jogã, corre, salta e quando começa a sentir o cansaço, senta-se e se entretem com atividades que não exijam exercicios de muita intensidade. A natureza atúa como um maravilhoso mecanismo regulador, que vigia e controla a não menos maravilhosa maquina humana, detendo toda ação que possa deteriorá-la. Quanto menor é o menino, tanto mais se evidencia essa sábia medida de pressão. Quando levamos um garoto para passeiar, observamos que tão pronto os seus membros inferiores comecem a sentir os primeiros sintomas de cansaço, nos pedem para parar e levá-los nos braços. Por nada que lhe oferecessemos, mesmo de sua predileção, poderíamos fazer-lhe dar um passo mais. Soou o timbre de alarme do aparelho regulador e obrigá-lo a ir mais

adiante comprometeríamos o equilíbrio funcional de seu organismo. Quantas vezes vimos castigar desapidadamente a esses pequerruchos, por seus ignorantes pais, que interpretam essa natural rebeldia do menino como um ato de desobediência. Deveriam saber que não é o menino quem protesta e sim a própria natureza. O menino cresce e se desenvolve e é esse alarme de previsão sempre se manifesta ao atingir o limite da capacidade de funcionamento. Mas a medida que cresce, já não obedece cegamente a essa ordem interna de parar e muitas vezes, estimulado pelo desejo de não ser dos últimos no jogo ou na corrida, para evitar assim, de ser ridicularizado pelos seus companheiros, realiza esforços muito além das suas possibilidades, sofrendo as graves consequências que se derivam dessa imprudência inconsciente. É difícil que o menino se exceda, jogando com companheiros da mesma idade, mas o perigoso é quando deseja medir-se com outros meninos maiores e portanto dotados de mais capacidade de trabalho e maior resistência à fadiga. Eis aqui uma razão poderosa, para estabelecer nos jogos, grupos homogêneos, tendo em conta a idade e a capacidade física dos meninos.

Na idade da puberdade e da adolescência, o menino que pratica jogos de equipe e intervém em campeonatos, que se submete à emulação dos seus próprios companheiros de equipe e o estímulo dos espectadores, pôde em consequência forçar seu organismo que se acha em pleno crescimento, ocasionando graves prejuízos. Esta é outra razão que reclama o estabelecimento de limites de segurança, bem determinados nas regulamentações que tenham relação com o tempo do jogo, descansos, tamanho e peso dos objetivos de jogo, etc.

Dos 16 aos 18 anos, mais ou menos, que é o período de adolescência, os meninos perdem o seu caráter infantil. Os ossos adquirem solidês e os músculos começam a desenvolver-se consequentemente. A resistência à fadiga aumenta e o adolescente sentindo-se mais vigoroso busca instintivamente a ocasião de empregar suas energias. O organismo ainda não adquiriu uma resistência perfeita e é necessário que cuide, para não comprometer o equilíbrio das diversas funções, com esforços fóra do limite do poder normal. Essas funções devem desenvolver-se paralelamente.

O perigo dos excessos neste período, devido a essa superabundância de energias é muito grande. É necessário resguardar o coração dos esforços curtos, mas exageradamente violentos, ou do trabalho muscular intenso e prolongado. Nesta época não é difícil encontrar dilatações agudas no coração de adolescentes que fizeram esforços além do alcance de seu poder.

Referente as graves consequências do excesso de exercícios físicos que foram comprovados em jogadores de *Foot-ball*, o Dr. ATILIO NARABEIRO, dizia a este respeito em uma publicação aparecida em diário de Montevidéu:

« Todos os jogadores ou quasi todos de primeira divisão em que pude fazer radiografias, acusam hipertrofias do ventrículo esquerdo. Quando se iniciou essa lesão? Com certeza na época que o coração do menino dobra de tamanho para se transformar no do homem. Por isso ha que vigiá-lo e não exigi-lo demasiado.

Um médico que consulte esse coração dirá — "Basta". Este menino deve ser posto a fazer jogos de muito pouco desperdício de energia, abarborando a violência do exercício. »

E os pulmões? Ali ha sempre, e volto a repetir, um fóco tuberculoso. Ficará nisso? O que se pôde

afirmar, é que a maioria dos casos não tem 6% das pessoas de tuberculose pulmonar, por consequência, não se pôde pedir demasiadamente ao organismo. Acresce que, quem tem um fóco tuberculoso, tem uma espada sobre a cabeça. Ha ali um fóco de micro-organismos preparado para lançar-se sobre qualquer ponto fraco. Af está a terrível verdade. da qual é necessario convencer-se.

Mas ainda ha mais. Eu falei de focos tuberculosos do pulmão e fui laconico demais. Em geral, esses meninos filhos de operarios, nascidos em um meio cheio de privações, donde a casa não é tal senão um inferno no verão e um pólo no inverno; donde a alimentação é pobre e inconveniente; donde os cuidados higienicos são escassos — não se falam só de focos que viriam ser um primeiro grau do mal, senão de lesões ganglionarias, adenopatias traqueo-bronquicas que já revelam um avanço da lesão, ou infiltração peri-bronquial ou zonas limitadas de tuberculose no parer-quima pulmonar ou já cavernas em pleno desenvolvimento.

O FOOT-BALL ENTRE MENORES DEVE SER DEVIDAMENTE REGULAMENTADO

Como se pôde observar, o *Foot-ball* praticado entre menores será praticado, em um período, em que o organismo do menino experimenta trocas fundamentais e que está exposto a muitos males para atacar o organismo e mirá-lo de defeitos e enfermidades, muitas vezes, fatais.

Já que o *Foot-ball* é um jogo que geralmente começa a ser praticado no referido período, é mister tomar as medidas necessarias, para prevenir e evitar os efeitos perniciosos tanto para o corpo como para a mente e o espirito.

Razão pela qual, o *Foot-ball* entre menores deve ser regulamentado e praticado nas praças de desportos sob a fiscalização de pessoas idoneas. Sob o ponto de vista médico, as referencias anteriores evidenciam perfeitamente todos os perigos e sob o ponto de vista moral e social essa aprendizagem sem contróle, tem direção produz praticantes sem educação desportiva para enfrentar com cavalheirismo seus competidores; responsaveis por consequência pelos espetáculos que constantemente ocorrem nos campos de *Foot-ball*, indignos de verdadeiros desportistas e de um país que se deseja considerar expoente desportivo do continente.

Para uso das dependencias da Comissão Nacional de Educação Física do Uruguai, foi feita uma sintética regulamentação que está sedno cumprida devidamente, mas é mister ir mais adiante aperfeiçoando e obrigando a todas as instituições que organizam campeonatos entre menores a que se rejam por ela. Verificou-se, que para meninos, não só se submete a excessos com a utilização de campos com medidas para maiores, como também pelo tempo do jogo o pelas da bola e balisas.

Todas as considerações que antecedem são applicaveis não só ao *Foot-ball* mas também os jogos de equipes organizados entre menores, tais como *Basketball*, *Rugby*, etc. De modo que as medidas de previsão que se adotem para um dêles, possam ser adaptadas, com algumas modificações aos demais esportes.

Entrando a considerar em particular uma regulamentação de *Foot-ball* para menores, é indispensavel levar em consideração todo o exposto anteriormente: Exame médico antropometrico periodico de todos os jogadores, classificação dêstes por categorias, limitação das medidas dos campos e das balisas, como também das dimensões e peso da bola, diminuição do tempo de jogo e aumento dos periodos de descanso.

EXAME MÉDICO ANTROPOMÉTRICO

Antes de iniciar as práticas, todos os jogadores deveriam submeter-se a este exame. Este exame serviria para conhecer o estado físico e orgânico de cada um dos jogadores e para proceder a classificação dos mesmos, formando grupos homogêneos. Também proporcionaria ao médico, um inteligente fundamento, em que basear os conselhos e instruções que deveria dar a cada menino, sobre exercícios referentes aos hábitos de vida que podem prejudicar sua eficiência física, moral e mental. Qualquer defeito ou enfermidade que o médico descubra no corpo, nos órgãos vitais, no nariz, nos olhos, garganta, ouvidos, dentes, etc., teria que fazer saber aos meninos e aos seus pais, para que estes o submetessem à intervenção médica. Exames periódicos devem ser relidos e com a frequência exigida pelo estado de saúde do examinando

CLASSIFICAÇÃO DOS JOGADORES POR CATEGORIAS

É obvio dizer que dentro do período compreendido entre 12 e 17 anos é mister estabelecer vários grupos de meninos de condições, atitudes e capacidade física

Pontos	Idade	Estatura	Peso	Capacidade pulmonar	Pontos
1	10,3	1,26	26	1,5	1
2	10,6	1,28	27	1,6	2
3	10,9	1,30	28	1,7	3
4	11	1,32	29	1,8	4
5	11,3	1,34	30	1,9	5
6	11,6	1,36	31	2	6
7	11,9	1,38	32	2,1	7
8	12	1,40	33	2,2	8
9	12,3	1,42	34	2,3	9
10	12,6	1,44	36	2,4	10
11	12,9	1,46	38	2,5	11
12	13	1,48	40	2,6	12
13	13,3	1,50	42	2,7	13
14	13,6	1,52	44	2,8	14
15	13,9	1,54	46	2,9	15
16	14	1,56	48	3	16
17	14,3	1,58	50	3,1	17
18	14,6	1,60	52	3,2	18
19	14,9	1,62	54	3,3	19
20	15	1,64	56	3,4	20
21	15,3	1,66	58	3,6	21
22	15,6	1,68	60	3,8	22
23	15,9	1,70	62	4	23
24	16	1,72	64	4,3	24
25	16,3	1,72	66	4,4	25
26	16,6	1,76	68	4,6	26
27	16,9	1,78	70	4,8	27
28	17	1,80	75	5	28

semelhantes, pois não seria possível permitir que um menino novo em plena puberdade, estivesse misturado nos jogos com outros em plena adolescência, quasi adultos. Ha diversos modos para classificar meninos. Uns levam em conta só a estatura, outros o peso, outros consideram estes dois fatores, e ás vezes a idade, mas em geral todos ocorrem em falta. A classificação que até agora deu melhor resultado é a ideada por Christian que leva em consideração, o peso, a estatura e a capacidade pulmonar. A idade cronologica vem representar um indice de desenvolvimento. A nosso modo de vêr, seria melhor levar em consideração a idade fisiologica, mas esta é algo difficil de obter e portanto complicaria enormemente a utilização das tabelas. O peso e a altura são

fatores ponderaveis e morfologicos e a capacidade pulmonar é um indice funcional. Por meio desta classificação, se obtém o grupamento homogêneo.

A tabela com a pontuação é a da esquerda.

CATEGORIAS

Primeira — até 45 pontos — idade minima 12 anos.

Segunda — de 46 até 58 pontos.

Terceira — de 59 até 72 pontos.

Quarta — de 73 até 83 pontos.

Quinta — mais de 83 (idade maxima 17 anos).

A utilização desta tabela é muito simples e para a classificação se procede da seguinte fórmula: supondo que se tem anotado todos os dados referentes a idade, peso, estatura e capacidade pulmonar, primeiro se consulta na tabela a quantidade de pontos que corresponde a idade, depois os de estatura, com continuação os de peso e finalmente os da capacidade pulmonar. Somam-se estes pontos e o total indica o grupo em que devem ser classificados.

MEDIDAS DOS CAMPOS, DAS BALISAS, PESO DAS BOLAS ETC.

Os campos de jogo, para os meninos classificados nas 1.^a, 2.^a e 3.^a categorias, terão as seguintes medidas: maxima 70 × 40 metros, minimas 60 × 35 metros. Para as demais categorias: maximas 91 × 50 metros, minimas 65 × 40 metros.

Para todas as categorias as balisas terão 5 metros de comprimento por 2,20 de altura (medidas interiores). O circulo central terá 7 metros de raio, a área de goal 13m,50 × 4,20 e a área de penalty 30m × 13 metros. A marca para o "penalty kick" deve estar a 9 metros para os meninos de 1.^a, 2.^a e 3.^a categorias e a 10 metros para as demais.

O peso e o tamanho das bolas deverá ser o seguinte: Para as 1.^a, 2.^a e 3.^a categorias: circunferencia maxima 62 cm., minima 59 cm. Peso maximo 300 gramas, minimo 280 gramas. Para os meninos das demais categorias: circunferencia maxima 66 cm. e minima 63 cm. Peso maximo 350 gramas, minimo 310 gramas.

TEMPO DE JOGO E DESCANSOS

O tempo e os descansos correspondentes para as diferentes categorias, poderão ser os seguintes:

Categoria	2 periodos de jogos de:	Descanso minimo
1. ^a e 2. ^a	20 minutos	15 minutos
3. ^a e 4. ^a	25 minutos	15 minutos
5. ^a	30 minutos	15 minutos

Tomando todas essas medidas preventivas o football pôde ser praticado entre menores das idades compreendidas nos limites acima indicados, sem que se produzam excessos. É obvio dizer que para que essas medidas sejam eficazes, torna-se mister cumpri-las estritamente.